PAULO COELHO

O livro dos manuais

Paulo Coelho

O livro dos Manuais

Setembro 2008

Índice

Carlos Castañeda e a linhagem sagrada

Manual para ser aceito na sociedade como uma pessoa normal

Manual para subir montanhas

O homem e os seus manuais

Existem várias definições para “manual” no dicionário. A mais clássica é a que conhecemos – o trabalho com as mãos. Outra, também muito usada, deriva dos peregrinos, que precisavam carregar livros não muito pesados em suas bagagens, de modo que pudessem ler e refletir usando apenas aforismos como referência.

Li muitos manuais em minha vida – desde como consertar barcos, até os que ensinavam a utilizar um computador (hoje em dia é a própria máquina quem nos diz o que devemos fazer). Aos poucos, fui desenvolvendo uma certa paixão por este tipo de texto, e comecei a inventar meus próprios manuais, baseados em observações cotidianas. Quando me pediram um texto, pensei: por que não coletar os manuais que venho escrevendo ao longo de todo este tempo, e publicá-los? O resultado é o livro que agora o leitor tem em mãos.

No processo de desenvolver o projeto, me deparei com alguns “manuais” que escrevi usando texto de outras pessoas: Carlos Castañeda, Tahlan, Mario Rosa e Stephan Rechtschaffen – indicados nas respectivas páginas.

Os textos de Julia Dragan e Kristen, sobre as relações entre homens e mulheres, me foram enviados pela internet, e estou dando crédito a elas; entretanto, não tive meios de comprovar, por mais que tentasse, se são efetivamente as autoras.

Uma sugestão? Escreva seus próprios manuais. É um exercício fantástico.

Paulo Coelho

Convenção dos feridos por amor

Disposições gerais:

A – Em se considerando que está absolutamente correto o ditado “tudo vale no amor e na guerra”;

B – Em se considerando que na guerra temos a Convenção de Genebra, adotada em 22 de agosto de 1864, determinando como os feridos em campo de batalha devem ser tratados, ao passo que nenhuma convenção foi promulgada até hoje com relação aos feridos de amor, que são em muito maior número;

Fica decretado que:

Art. 1 – Todos os amantes, de qualquer sexo, ficam alertados que o amor, além de ser uma bênção, é algo também extremamente perigoso, imprevisível, capaz de acarretar danos sérios. Consequentemente, quem se propõe a amar, deve saber que está expondo seu corpo e sua alma a vários tipos de ferimentos, e não poderá culpar seu parceiro em nenhum momento, já que o risco é o mesmo para ambos.

Art. 2 – Uma vez sendo atingido por uma flecha perdida do arco de Cupido, deve em seguida solicitar ao arqueiro que atire a mesma flecha na direção contrária, de modo a não se submeter ao ferimento conhecido como “amor não correspondido”. Caso Cupido recuse tal gesto, a Convenção ora sendo promulgada exige do ferido que imediatamente retire a flecha do seu coração e a jogue no lixo. Para conseguir tal feito, deve evitar telefonemas, mensagens por internet, remessa de flores que terminam sendo devolvidas, ou todo ou qualquer meio de sedução, já que os mesmos podem dar resultados a curto prazo, mas sempre terminam dando errado com o passar do tempo. A Convenção decreta que o ferido deve imediatamente procurar a companhia de outras pessoas, tentando controlar o pensamento obsessivo “vale a pena lutar por esta pessoa”.

Art. 3 – Caso o ferimento venha de terceiros, ou seja, o ser amado interessou-se por alguém que não estava no roteiro previamente estabelecido, fica expressamente proibida a vingança. Neste caso, é permitido o uso de lágrimas até que os olhos sequem, alguns socos na parede ou no travesseiro, conversas com amigos onde pode-se insultar o(a) antigo(a) companheiro(a),alegar sua completa falta de gosto, mas sem difamar sua honra. A Convenção determina que seja também aplicada a regra do Art. 2: procurar a companhia de outras pessoas, preferivelmente em lugares diferentes dos frequentados pela outra parte.

Art. 4 – Em ferimentos leves, aqui classificados como pequenas traições, paixões fulminantes que não duram muito, desinteresse sexual passageiro, deve-se aplicar com generosidade e rapidez o medicamento chamado Perdão. Uma vez este medicamento aplicado, não se deve voltar atrás uma só vez, e o tema precisa estar completamente esquecido, jamais sendo utilizado como argumento em uma briga ou em um momento de ódio.

Art. 5 – Em todos os ferimentos definitivos, também chamados “rupturas”, o único medicamento capaz de fazer efeito chama-se Tempo. Não adianta procurar consolo em cartomantes (que sempre dizem que o amor perdido irá voltar), livros românticos (cujo final é sempre feliz), novelas de TV ou coisas do gênero. Deve-se sofrer com intensidade, evitando-se por completo drogas, calmantes, orações para santos. Álcool só é tolerado em um máximo de dois copos de vinho por dia.

Determinação final: os feridos por amor, ao contrário dos feridos em conflitos armados, não são vítimas nem algozes. Escolheram algo que faz parte da vida, e assim devem encarar a agonia e o extase de sua escolha.

E os que jamais foram feridos por amor, não poderão nunca dizer: “vivi.” Porque não viveram.

O guerreiro da luz e sua busca

1) O guerreiro da luz conhece a importância de sua intuição.

No meio da batalha, ele não tem tempo para pensar nos golpes do inimigo - então usa seu instinto, e obedece ao seu anjo. Nos tempos de paz, ele decifra os sinais que Deus lhe envia.

As pessoas dizem: “está louco”.

Ou então: “vive num mundo de fantasia”.

Ou ainda:” como pode confiar em coisas que não têm lógica?”

Mas o guerreiro sabe que a intuição é o alfabeto de Deus, e continua escutando o vento e falando com as estrelas.

2] para o guerreiro, não existe amor impossível. Ele não se deixa intimidar pelo silêncio, pela indiferença, ou pela rejeição. Sabe que atrás da máscara de gelo que as pessoas usam, existe um coração de fogo.

Por isso o guerreiro arrisca mais que os outros. Busca incessantemente o amor de alguém - mesmo que isto signifique escutar muitas vezes a palavra “não”, voltar para casa derrotado, sentir-se rejeitado em corpo e alma.

Um guerreiro não se deixa assustar quando busca o que precisa. Sem amor, ele não é nada.

3] um guerreiro da luz nem sempre pode escolher o seu campo de batalha. Às vezes é colhido de surpresa, no meio de combates que não desejava; mas não adianta fugir, porque estes combates o seguirão.

Então, no momento em que o conflito é quase inevitável, o guerreiro conversa com seu adversário. Sem demonstrar medo ou covardia, procura saber porque o outro quer a luta; que coisas o fizeram sair de sua aldeia e procurá-lo para um duelo. Sem desembainhar a espada, o guerreiro o convence que aquele combate não é seu.

Um guerreiro da luz escuta o que seu adversário tem a dizer. E só luta se for necessário.

Mas, se não tiver outra alternativa, ele não pensa em vitória ou derrota: leva o combate até o final.

4] o guerreiro da luz nunca esquece o velho ditado: o bom cabrito não berra.

As injustiças acontecem. Também ele de repente se vê envolvido em situações que não merecia, em momentos que não tem condições de se defender.

Nestas horas, o guerreiro fica em silêncio. Não gasta energia em palavras, porque elas não podem fazer nada; é melhor usar as forças para resistir, ter paciência, e saber que Alguém está olhando. Alguém que viu o sofrimento injusto, e não se conforma com isto.

Este Alguém dá ao guerreiro o que ele mais precisa: Tempo. Cedo ou tarde, tudo voltará a trabalhar a seu favor.

Um guerreiro da luz é sábio; Não comenta suas derrotas.

5] Um guerreiro da luz assume por inteiro sua Lenda Pessoal – a razão de sua vida. Seus companheiros comentam: “sua fé é admirável!”

O guerreiro fica orgulhoso por alguns momentos, e logo envergonha-se do que escutou, porque não tem a fé que demonstra.

Neste momento seu anjo sussura: “ você é apenas um instrumento da luz. Não há motivos para vangloriar-se, nem para sentir-se culpado; há motivo apenas para cumprir seu destino”.

E o guerreiro da luz, consciente que é um instrumento, fica mais tranquilo e seguro.

Estatutos do século XXI

1) Todos os homens são diferentes. E devem fazer o possível para continuar sendo.

2) A todo ser humano foram concedidas duas maneiras de agir: a ação e a contemplação. Ambas levam ao mesmo lugar.

3) A todo ser humano foram concedidas duas qualidades: o poder e o dom. O poder dirige o homem ao encontro com o seu destino; o dom o obriga a dividir com os outros o que há de melhor em si mesmo.

4) A todo ser humano foi dada uma virtude: a capacidade de escolher. Aquele que não utiliza essa virtude a transforma em uma maldição e outros escolherão por ele.

5) Todo ser humano tem direito a duas bênçãos, a saber: a bênção de acertar e a bênção de errar. No segundo caso, sempre existe um aprendizado que o conduzirá ao caminho certo.

6) Todo ser humano tem um perfil sexual próprio, e deve exercê-lo sem culpa desde que não obrigue os outros a exercê-lo com ele.

7) Todo ser humano tem uma lenda pessoal a ser cumprida e esta é a sua razão de estar neste mundo. A lenda pessoal manifesta-se por meio do entusiasmo com sua tarefa.

Parágrafo único: pode-se abandonar por certo tempo a lenda pessoal, desde que não se esqueça dela, e volte assim que for possível.

8) Todo homem tem o seu lado feminino e toda mulher tem o seu lado masculino. É necessário usar a disciplina com intuição e usar a intuição com objetividade.

9) Todo ser humano precisa conhecer duas linguagens: a linguagem da sociedade e a linguagem dos sinais. Uma serve para a comunicação com os outros. A outra serve para entender as mensagens de Deus.

10) Todo ser humano tem direito à busca da alegria, e entende-se por alegria algo que o deixa contente - não necessariamente aquilo que deixa os outros contentes.

11) Todo ser humano deve manter viva dentro de si a sagrada chama da loucura. E deve comportar-se como uma pessoa normal.

12) São considerados faltas graves apenas os seguintes itens: não respeitar o direito do próximo, deixar-se paralisar pelo medo, sentir-se culpado, achar que não merece o bem e o mal que lhe acontecem na vida, e ser covarde.

Parágrafo 1: amaremos nossos inimigos, mas não faremos alianças com eles. Foram colocados no nosso caminho para testar nossa espada, e merecem o respeito de nossa luta.

Parágrafo 2: escolheremos nossos inimigos.

12a) Todas as religiões levam ao mesmo Deus, e todas merecem o mesmo respeito.

Parágrafo único: um homem que escolhe uma religião, também está escolhendo uma maneira coletiva de adorar e compartilhar os mistérios. Entretanto, ele é o único responsável por suas ações no caminho e não tem o direito de transferir para a religião a responsabilidade de suas decisões.

14) Fica decretado o fim do muro que separa o sagrado do profano: a partir de agora, tudo é sagrado.

15) Tudo que é feito no presente afeta o futuro por consequência, e o passado por redenção.

Revogam-se as disposições em contrário.

Manual da arte da espada

(Adaptação de alguns trechos de um livro escrito para os samurais, conhecido por Tratado de Tahlan, nome de seu autor - (que era ao mesmo tempo um mestre de esgrima e um monge zen}.

1) Mantenha a calma.

Quem compreende o sentido da vida sabe que nada tem início e nada tem fim, e portanto não fica angustiado. Luta pelo que acredita sem tentar provar nada a ninguém, guardando a calma silenciosa de quem teve a coragem de escolher seu destino.

Isso vale para o amor e para a guerra.

2) Permita que seu coração se manifeste.

Quem confia no seu poder de sedução, na capacidade de dizer as coisas na hora certa, no uso correto do corpo, fica surdo para "a voz do coração". Esta só pode ser escutada quando estamos em perfeita sintonia com o mundo a nossa volta, e jamais quando nos julgamos o centro do universo.

Isso vale para o amor e para a guerra.

3) Procure ver o mundo com os olhos do outro. Estamos tão centrados naquilo que julgamos ser a melhor atitude, que esquecemos algo muito importante: para atingir nossos objetivos, precisamos de outras pessoas. Portanto, é necessário não apenas observar o mundo, mas imaginar-se na pele dos outros, e saber como acompanhar seus pensamentos.

Isso vale para o amor e para a guerra.

4) Encontre o mestre correto.

Nosso caminho irá cruzar sempre com muita gente que, por amor ou por soberba, quer nos ensinar algo. Como distinguir o amigo do manipulador? A resposta é simples: o verdadeiro mestre não é aquele que ensina um caminho ideal, mas o que mostra ao seu aluno as muitas vias de acesso até a estrada que ele precisará percorrer para encontrar-se com seu destino. A partir do momento em que encontra esta estrada, o mestre não pode mais ajudá-lo, porque seus desafios são únicos.

Isso não vale nem para o amor, nem para a guerra – mas sem compreender este item, não chegaremos a lugar nenhum.

5) Não acredite em ameaças.

Pensamos muitas vezes que a atitude ideal é dar a vida por um sonho: nada mais errado que isso. Para atingir um sonho, precisamos conservar nossa vida, e portanto é obrigatório saber como evitar aquilo que nos ameaça. Quanto mais premeditarmos nossos passos, mais chances temos de errar – porque não estamos levando em consideração os outros, os ensinamentos da vida, a paixão, e a calma. Quanto mais acharmos que temos o controle, mais estaremos distantes de controlar qualquer coisa.

Disposições finais

Portanto, se você quiser entrar em harmonia com o seu amor ou com o seu combate, aprenda a reagir rápido. Através da observação educada, não deixe que a sua suposta experiência de vida o transforme em uma máquina: use esta experiência para escutar sempre a “voz do coração”. Mesmo que não esteja de acordo com o que esta voz está dizendo, respeite-a e siga seus conselhos: ela sabe o melhor momento de agir, e o momento de evitar a ação.

Isso também vale para o amor e para a guerra.

Manual para conservar caminhos

1) O caminho começa em uma encruzilhada. Ali você pode parar e pensar em que direção seguir. Mas não fique muito tempo pensando, ou jamais sairá do lugar. Faça a clássica de Castañeda: qual destes caminhos tem um coração? Reflita bastante sobre as escolhas que estão adiante, mas uma vez dado o primeiro passo, esqueça definitivamente a encruzilhada, ou sempre ficará sendo torturado pela inútil pergunta: “será que escolhi o caminho certo?” Se você escutou seu coração antes de fazer o primeiro movimento, você escolheu o caminho certo.

2) O caminho não dura para sempre. É uma benção percorrê-lo durante algum tempo, mas um dia ele irá terminar, portanto esteja sempre pronto para despedir-se a qualquer momento. Por mais que você fique deslumbrado por certas paisagens, ou assustado com algumas partes onde é necessário muito esforço para seguir adiante, não se apegue a nada. Nem às horas de euforia, nem aos intermitáveis dias onde tudo parece difícil, e o progresso é lento. Cedo ou tarde um anjo virá, e sua jornada chega ao final, não esqueça.

3) Honre seu caminho. Foi sua escolha, sua decisão, e na medida que você respeita o chão onde pisa, também este chão passa a respeitar seus pés. Faça sempre o que for melhor para conservar e manter seu caminho, e ele fará o mesmo por você.

4) Esteja bem equipado. Leve um ancinho, uma pá e um canivete. Entenda que para as folhas secas os canivetes são inúteis, e para as ervas muito enraizadas os ancinhos também são inúteis. Saiba sempre que ferramenta utilizar a cada momento. E cuide delas, porque são suas maiores aliadas.

5) O caminho vai para frente e para trás. Às vezes é preciso voltar porque foi perdido algo, ou uma mensagem que deveria ser entregue foi esquecida no seu bolso. Um caminho bem cuidado permite que você volte atrás sem grandes problemas.

6) Cuide do caminho, antes de cuidar do que está a sua volta: atenção e concentração são fundamentais. Não se deixe distrair pelas folhas secas que estão nas margens, ou pela maneira como os outros estão cuidando dos seus caminhos. Use sua energia para cuidar e conservar o chão que acolhe seus passos.

7) Tenha paciência. Às vezes é preciso repetir as mesmas tarefas, como arrancar ervas daninhas ou fechar buracos que surgiram depois de uma chuva inesperada. Não se aborreça com isso, faz parte da viagem. Mesmo cansado, mesmo com certas tarefas repetitivas, tenha paciência.

8) Os caminhos se cruzam: as pessoas podem dizer como está o tempo. Escute os conselhos, tome suas próprias decisões. Só você é responsável pelo caminho que lhe foi confiado.

9) A natureza segue suas próprias regras: desta maneira, você tem que estar preparado para súbitas mudanças do outono, o gelo escorregadio no inverno, as tentações das flores na primavera, a sede e as chuvas de verão. Em cada uma dessas estações, aproveite o que há de melhor, e não reclame das suas características.

10) Faça do seu caminho um espelho de si mesmo: não se deixe de maneira nenhuma influenciar pela maneira como os outros cuidam de seus caminhos. Você tem sua alma para escutar, e os pássaros para contar o que sua alma está dizendo. Que suas histórias sejam belas e agradem tudo que está a sua volta. Sobretudo, que as histórias que sua alma conta durante a jornada sejam refletidas em cada segundo de percurso.

11) Ame seu caminho: sem isso, nada faz sentido.

Manual de argumentos para amar o sexo masculino

(originalmente enviado por uma leitora, Julia Dragan, e complementado com informações que encontrei em vários grupos de discussão na internet)

1) Amamos os homens porque eles não conseguem fingir um orgasmo, mesmo que queiram.

2) Porque jamais vão nos entender, e mesmo assim continuam tentando.

3) Porque conseguem ainda ver nossa beleza, mesmo quando nós mesmos já somos incapazes de acreditar nisso.

4) Porque entendem equações, política, matemática, economia, e desconhecem o coração feminino.

5) Porque são amantes que só descansam quando nós temos (ou fingimos) prazer.

6) Porque conseguiram elevar o esporte a algo próximo a uma religião.

7) Porque jamais têm medo do escuro.

8) Porque insistem em consertar coisas que estão além de suas habilidades, e se dedicam a isso com o mesmo entusiasmo de um adolescente, e se desesperam quando não conseguem.

9) Porque são como romãs: grande parte é impossível digerir, mas as sementes são deliciosas.

10) Porque jamais ficam comentando o que o vizinho pode pensar.

11) Porque sabemos sempre o que estão pensando, e quando abrem a boca dizem exatamente o que imaginávamos.

12) Porque jamais sonharam em se torturar com saltos altos.

12ª) Porque adoram explorar nosso corpo, e conquistar nossa alma.

14) Porque uma garota de 14 anos pode deixá-los em silêncio, e uma mulher de 25 consegue domá-los sem muito esforço.

15) Porque são sempre atraídos por extremos: opulentos ou ascéticos, guerreiros ou monges, artistas ou generais.

16) Porque fazem o possível e o impossível para tentar esconder suas fragilidades.

17) Porque o maior medo de um homem é não ser um homem – o que jamais passa pela cabeça de uma mulher (não ser uma mulher).

18) Porque sempre terminam a comida que está no prato, e não sentem culpa por causa disso.

19) Porque acham uma graça imensa em temas completamente desinteressantes, como o que aconteceu no trabalho, ou marcas de carros.

20) Porque são dotados de ombros onde conseguimos dormir sem muito esforço.

21) Porque estão em paz com seus corpos, exceto pequenas e insignificantes preocupações a respeito de calvície e obesidade.

22) Porque tem uma coragem impressionante diante de insetos.

23) Porque jamais mentem sobre a idade que tem.

24) Porque apesar de tudo que tentam demonstrar, não conseguem viver sem uma mulher.

25) Porque quando dizemos a um deles “eu te amo”, sempre pedem para que a gente explique exatamente como.

Manual para homens entenderem o comportamento feminino

(conforme me foi relatado por Kirsten)

1 – Nós, mulheres, já nascemos detetives. Aos nossos olhos, todos os homens são suspeitos, e suas aventuras terminarão sendo descobertas; é apenas uma questão de tempo.

2 – Mesmo que não estejamos apaixonadas por você, escutar “eu te amo” é um bálsamo para nossas almas. E se você não disser isso, vamos notar e vamos ficar tristes.

3 – A mesma coisa acontece com “você está linda”. Demora menos de dois segundos para pronunciar estas três palavras mágicas, que são capazes de transformar nossos pesadelos em verdadeiros contos de fadas.

4 – Se perguntarmos que roupa devemos usar, não fique chateado se decidirmos vestir exatamente o oposto que você escolheu; faz parte da nossa natureza.

5 – Em uma festa, somos capazes de escanear o salão em menos de um minuto, e saber quem nos interessa. Fique atento.

6 – Pensamos em sexo com a mesma compulsão que os homens, ou até mais. A única diferença é que não demonstramos isso.

7 – Se não aceitarmos imediatamente o convite para jantar em um primeiro encontro, não se preocupe; precisamos de alguns dias para perder os quilos extras que sempre julgamos estar destruindo nossas vidas.

8 – Mulheres sempre se lembram de tudo. Se você perguntar quando nos conhecemos, nenhuma de nós vai dizer: “em uma festa”. Diremos: foi em uma terça-feira, logo depois de um jantar onde foi servido salada e canja de galinha, você usava um paletó negro e seus sapatos eram de tal marca, etc.

9 – Por mais amor que sejamos capazes de dar, existem sete dias onde queremos estar longe de tudo e de todos. Você tem duas opções: amarrar-se em um poste e esperar que a tempestade passe, ou ir até a joalheria mais próxima e comprar um presente. Recomendamos a segunda opção.

10 – Temos tanto poder de raciocínio como um homem. Mas não precisamos deixar isso evidente, ou você vai ficar inseguro. As mulheres que fizeram isso, terminaram sozinhas.

11 – Adoramos todo tipo de cabelo no corpo masculino, embora a depilação seja a nossa tortura favorita.

12 – Detestamos fazer amor quando não estamos com vontade, mas fazemos assim mesmo, e você será incapaz de perceber a diferença.

12ª – Brinque com nossos animais domésticos e com nossas crianças, e brincaremos com você. Ignore-os, e nós o ignoraremos também.

14 – Mulheres são dotadas de visão Raio X. Podemos olhar para olhos negros, duros, e descobrir a criança que se esconde atrás deles. Podemos nos fixar em angelicais olhos azuis, e descobrir o demônio que está ali. Sabemos quando os homens estão fingindo dormir de cansaço, ou – o que é mais evidente – quando estão fingindo não dormir com outra pessoa.

16 – Se temos algum problema para discutir com você, não tente nos dar a solução, nós já temos. É apenas um pretexto para evitar que a relação termine em tédio.

Disposição final:

Nem todas as mulheres querem casamento e filhos; muitas desejam apenas orgasmos e animais domésticos.

Jamais esqueça isso.

Manual de Julia explicando por que os homens amam as mulheres

1) Nós, os homens, amamos as mulheres porque elas ainda se acham adolescentes mesmo depois que envelhecem.

2) Porque sorriem cada vez que passam por uma criança.

3) Porque caminham eretas pelas ruas, olhando sempre em frente, e jamais se viram para agradecer ou retornar o sorriso e o cumprimento que recebem quando passam.

4)Porque na cama são ousadas, não porque tenham uma natureza perversa, mas porque desejam nos agradar.

5) Porque fazem tudo que é necessário para que a casa esteja arrumada e perfeita, e jamais esperam reconhecimento pelo trabalho feito.

6) Porque não lêem revistas pornográficas.

7) Porque se sacrificam sem reclamar em nome do ideal de beleza, enfrentando depiladores, injeções de botox, máquinas ameaçadoras em academias de ginástica.

8) Porque preferem comer saladas.

9) Porque desenham e pintam suas faces com a mesma concentração de um Michelangelo trabalhando na Capela Sistina.

10) Porque se desejam saber algo sobre a própria aparência, procuram outras mulheres e não nos incomodam com este tipo de pergunta.

11) Porque tem suas próprias maneiras de resolver problemas, que jamais entendemos, e que nos enlouquecem.

12) Porque têm compaixão, e dizem “eu te amo” precisamente quando começam a nos amar menos, para compensar o que estamos sentindo e notando.

12ª) Porque às vezes se queixam de coisas que também sentimos, como resfriados e dores reumáticas, e desta maneira entendemos que são pessoas iguais a nós.

14) Porque escrevem romances de amor.

15) Porque enquanto nossos exércitos invadem outros países, elas se mantêm

firmes em sua guerra privada e inexplicável para acabar com todas as baratas do mundo.

16) Porque se derretem quando escutam os Rolling Stones cantando “Angie”.

17) Porque são capazes de ir trabalhar vestidas como homens, em seus terninhos delicados, enquanto homem algum jamais ousou fazer o mesmo usando saias.

18) Porque nos filmes – e apenas nos filmes – elas jamais tomam banho antes de fazer amor com seus parceiros.

19) Porque sempre conseguem encontrar um defeito convincente quando dizemos que outra mulher é bonita, e desta maneira nos deixam inseguros a respeito de nosso gosto.

20) Porque realmente levam a sério tudo que está acontecendo na vida privada das celebridades.

21) Porque conseguem fingir orgasmos com a mesma qualidade artística da mais famosa e talentosa estrela de cinema.

22) Porque adoram coquetéis exóticos com cores diferentes e ornamentos delicados, enquanto tomamos nosso uísque de sempre.

23) Porque não perdem horas pensando como é que vão abordar o lindo rapaz que entrou no ônibus.

24) Porque nós viemos delas, voltaremos para elas, e enquanto isso não acontece, vivemos orbitando ao redor do corpo e da mente feminina.

(E eu acrescento: nós, os homens, as amamos porque elas são mulheres. Simples assim.)

A Crise profissional e suas armadilhas

(Mario Rosa é uma das mais brilhantes pessoas que conheci. A lista a seguir foi compilada tendo como base um de seus livros, " A Síndrome de Aquiles")

Da origem

1) Atenção com os inimigos: a crise vem sempre do exterior, mesmo achemos que ela as vezes se manifesta apenas em nossas almas. Geralmente algo insignificante acontecido na infância, pode trazer grandes conseqüências na idade madura.

2) A crise chega para destruir: por mais que procuremos, romanticamente, associar a palavra “crise” à palavra “oportunidade” (como fazem os chineses), essa associação só é possível quando estamos preparados para o imprevisto. Como raramente é o caso, a crise se instala e começa a arrasar tudo a nossa volta.

3) A verdade não ajuda: quando da publicação do meu livro “O Zahir”, uma estilista russa disse, no jornal de maior circulação de Moscou, que a história era baseada em nosso “caso amoroso” (a musa inspiradora era, na verdade, Christina Lamb, correspondente de guerra do jornal inglês Sunday Times). Fiz a bobagem de enviar uma carta desmentindo. Resultado prático: quem não tinha lido a matéria original, ficou sabendo por causa da carta. E logo começaram especulações a respeito de como os homens, quando encurralados, sempre alegam inocência.

4) O problema, por menor que seja, pode criar uma crise gigante: no Brasil, um caso de suborno de um diretor d0s Correios, desenrolou uma série de denúncias que afetou vários escalões do governo. Em um casamento, um simples atraso na volta do trabalho, pode ser a gota d’água de todo um processo reprimido, que depois fica difícil conter.

5) Os fatos não contam, o que conta é como a opinião pública percebe os fatos: tenho uma amiga cujo pai odeia a mãe, vivem sempre passando dificuldades, todos em casa brigam como cão e gato – mas sempre em voz baixa. Enquanto a moça tiver ótimas notas na escola, enquanto os vizinhos não souberem de nada, enquanto a “opinião pública” não for esclarecida, a impressão será de que o mundo está sob controle.

6) Tudo se transforma em munição devastadora: como a crise sempre implica em um diálogo de surdos, onde um não houve o que o outro está dizendo, os

argumentos se tornam inúteis. Se você disser “eu adoro laranjas”, a pessoa irá entender que você detesta batatas, e está insinuando que é infeliz porque justamente naquela noite lhe foi servido um prato de fritas no jantar.

7) A crise sempre envolve um símbolo: pode ser uma instituição como o casamento, a carreira profissional, a empresa, a religião, o amor, o código de conduta. A pessoa é apenas um instrumento para que este símbolo seja afetado.

Das soluções ineficazes

Uma vez que a crise se instala, eis as piores maneiras de reagir:

1) Ignorar o problema. Maria sabe que João, seu marido, está prestes a ser despedido do trabalho, o que irá colocar em dificuldades a sobrevivência da família. Entretanto, como João não toca no assunto, ela finge que não se dá conta.

2) Negar o problema. João, por seu lado, acha que com os contatos que fez durante a vida, conseguirá uma nova oportunidade, e portanto não vê que está em uma situação difícil. Esquece uma das leis mais duras da vida, já enunciada por Jesus: “aos que pouco têm, o pouco que têm lhes será tirado”. No momento em que perder o emprego, todos estes contatos desaparecerão também, porque João nada mais terá a oferecer em troca.

3) Recusar-se a pedir ajuda. João e Maria passaram muitos anos juntos, e se conhecem muitíssimo bem. João está com a cabeça cheia de problemas, já que a crise absorve todas as energias do ser humano. Maria talvez pudesse auxiliá-lo – mas o orgulho não o deixa compartilhar suas dificuldades. O resultado é que, incapaz de pensar com lucidez, João afunda-se cada vez mais no oceano de suas dificuldades.

4) Mentir ou dizer meias-verdades. Maria um dia toma coragem e, na hora de dormir, pergunta se algo está errado. João responde: “estou pensando em mudar de emprego”. Claro que, do ponto de vista jurídico, isso pode ser considerado verdade – João, como está prestes a ser despedido, vive realmente pensando em achar um novo emprego. Maria não diz mais nada. A pressão na cabeça de João aumenta, porque ele desconfia que sua mulher sabe alguma coisa, mas agora que já mentiu, não tem mais como usar a verdade como instrumento salvador.

5) Culpar os outros. João sabe que é um homem de bem, que sempre foi honesto no trabalho, e procurou dar o melhor de si mesmo. Pensa que seu patrão é injusto, que não merece o que está acontecendo. O fato é que talvez o chefe esteja vivendo o mesmo drama, pois todos são guiados por entidades abstratas chamadas de “empresas”. Mesmo assim, diante do que considera um absurdo, ao invés de ficar com a cabeça fria para enfrentar o momento, ele acha que o mundo é feito de gente malvada e cruel.

6) Superestimar a própria capacidade: João começa a dizer como tem talento, como é capaz de fazer isso e aquilo, e termina se convencendo que não está diante de uma crise, e sim diante de uma oportunidade nova. João tem muito talento, mas isso não basta, porque não está preparado para o golpe, que tira seu fôlego e seu entusiasmo.

Uma vez que todos os passos errados foram dados, chega o dia e João é mandado embora. A partir daí, a família já está diante do abismo, por causa do precioso tempo perdido negando uma fatalidade.

Então, o que fazer? Bem, eu já estive em muitas crises em minha vida, e penso que já cometi todos os erros acima descritos. Até que, talvez na pior de todas as minhas crises, apareceram amigos.

Desde então, a primeira coisa que faço é, simplesmente, pedir ajuda. Claro que a decisão final será de minha total responsabilidade mas, ao invés de sempre ficar procurando bancar o forte, jamais me arrependi de ter me mostrado vulnerável à minha mulher e a meus amigos.

E quando comecei a agir assim, diminuí bastante minha capacidade de errar, embora ela continue ali, sempre esperando para dar o seu bote.

Manual para viajar de verdade, e não apenas contar para os amigos que conhece outros países

1) Evite os museus. O conselho pode parecer absudo, mas vamos refletir um pouco juntos: se voce está numa cidade estrangeira, não é muito mais interessante ir em busca do presente que do passado? Acontece que as pessoas sentem-se obrigadas a ir a museus, porque aprenderam desde pequeninas que viajar é buscar este tipo de cultura. É claro que museus são importantes, mas exigem tempo e objetividade – voce precisa saber o que deseja ver ali, ou vai sair com a impressão de que viu uma porção de coisas fundamentais para a sua vida, mas não se lembra quais são.

2) Frequente os bares. Ali, ao contrário dos museus, a vida da cidade se manifesta. Bares não são discotecas, mas lugares onde o povo vai, toma algo, pensa no tempo, e está sempre disposto a uma conversa. Compre um jornal e deixe-se ficar contemplando o entra-e-sai. Se alguém puxar assunto, por mais bobo que seja, engate a conversa: não se pode julgar a beleza de um caminho olhando apenas sua porta.

3) Esteja disponível. O melhor guia de turismo é alguém que mora no lugar, conhece tudo, tem orgulho de sua cidade, mas não trabalha em uma agência. Saia pela rua, escolha a pessoa com quem deseja conversar, e peça informações (onde fica tal catedral? Onde estão os Correios?) Se nao der resultado, tente outra – garanto que no final do dia irá encontrar uma excelente companhia.

4) Procure viajar sozinho, ou – ser for casado – com seu cônjuge. Vai dar mais trabalho, ninguém vai estar cuidando de você(s), mas só desta maneira poderá realmente sair do seu país. As viagens em grupo são uma maneira disfarçada de estar numa terra estrangeira, mas falando a sua língua natal, obedecendo o que manda o chefe do rebanho, preocupando-se mais com as fofocas do grupo do que com o lugar que se está visitando.

5) Não compare. Não compare nada - nem preços, nem limpeza, nem qualidade de vida, nem meio de transportes, nada! Você não está viajando para provar que vive melhor que os outros – sua procura, na verdade, é saber como os outros vivem, o que podem ensinar, como se enfrentam com a realidade e com o extraordinário da vida.

6) Entenda que todo mundo lhe entende. Mesmo que não fale a língua, não tenha medo: já estive em muitos lugares onde não havia maneira de me

comunicar através de palavras, e terminei sempre encontrando apoio, orientação, sugestões importantes, e até mesmo namoradas. Algumas pessoas acham que, se viajarem sozinhas, vão sair na rua e se perder para sempre. Basta ter o cartão do hotel no bolso, e – numa situação extrema – tomar um táxi e mostrá-lo ao motorista.

7) Não compre muito. Gaste seu dinheiro com coisas que não vai precisar carregar: boas peças de teatro, restaurantes, passeios. Hoje em dia, com o mercado global e a Internet, você pode ter tudo sem precisar pagar excesso de peso.

8) Não tente ver o mundo em um mês. Mais vale ficar numa cidade quatro a cinco dias, que visitar cinco cidades em uma semana. Uma cidade é uma mulher caprichosa, precisa de tempo para ser seduzida e mostrar-se completamente.

9) Uma viagem é uma aventura. Henry Müller dizia que é muito mais importante descobrir uma igreja que ninguém ouviu falar, que ir a Roma e sentir-se obrigado a visitar a Capela Sistina, com duzentos mil turistas gritando nos seus ouvidos. Vá à capela Sistina, mas deixe-se perder pelas ruas, andar pelos becos, sentir a liberdade de estar procurando algo que não sabe o que é, mas que – com toda certeza – irá encontrar em mudará a sua vida.

Os dez passos da busca espiritual segundo a tradição

1) A inquietação: a pessoa percebe que precisa mudar de vida, seja por tédio, ou por sofrimento.

2) A busca: vem a decisão da mudança. A busca se dá com livros, cursos, encontros.

3) A decepção: começam as trocas de caminho. Aquele que está buscando percebe os problemas e defeitos dos que ensinam. Por mais que mude de corrente filosófica, religião, ou sociedade secreta, encontra os problemas clássicos: vaidade e busca de poder.

4) A negação: é comum abandonar o caminho depois de constatar que os que estão nele ainda não resolveram seus problemas.

5) A angústia: o caminho foi abandonado, mas uma semente foi plantada: a fé. E cresce dia e noite. A pessoa sente-se desconfortável, com a sensação de que descobriu e perdeu.

6) O retorno: por causa de outra ruptura séria [uma tragédia, um êxtase, etc.) a pessoa descobre que sua Fé está viva. E a fé, se for bem cultivada, resiste a qualquer decepção.

7) O mestre: o momento mais perigoso. Mestre são apenas pessoas experientes. O caminho é individual, mas - neste momento - pode desvirtuar-se, e virar coletivo.

8) Os sinais: o mestre é abandonado, quando o caminho se mostra por si mesmo. Através dos sinais, Deus lhe ensina o que precisa saber.

9) A noite escura: são feitas as Escolhas. A pessoa muda sua vida,e dá seus passos - apesar do medo.

10) A comunhão: é o momento em que, como dizia São Paulo, a própria Divindade passa a habitar a pessoa. O mistério dos milagres se manifesta em toda maravilha e grandeza.

Manual para lidar com o tempo

(o texto a seguir foi compilado tendo como base os estudos de um amigo meu, Stephan Rechtschaffen,médico que fundou o bem sucedido Omega Institute em New York)

1) O tempo não é uma medida: mas uma qualidade. Quando olhamos o passado, não estamos voltando uma fita, mas relembrando uma dádiva de nossa passagem sobre a terra. Não se mede o tempo como se mede uma estrada, já que damos saltos gigantescos para trás (lembranças) e para frente (projetos).

2) Gerenciar não é viver: "tempo é dinheiro" é uma bobagem. Precisamos ter consciência de cada minuto, saber aproveitá-lo naquilo que estamos fazendo (com amor) ou apenas na contemplação da vida. O dia compreende 24 horas e uma infinidade de momentos. Se desacelerarmos, tudo dura muito mais. Claro, pode durar mais a lavagem de pratos, mas por que não usar isso para pensar em coisas agradáveis, cantar, relaxar, alegrar-se com o fato de estar vivo?

3) Sintonia com a vida: Arthur Rubinstein, um dos maiores pianistas do século XX, foi certa vez abordado por uma ardente admiradora, que lhe perguntou: "Como pode usar as notas com tanta maestria"? O pianista respondeu: "Eu uso as notas do mesmo jeito que os outros, mas as pausas...ah! É ai que está a arte". O divórcio de Stephan foi extremamente doloroso; e achou que ficando ocupado, conseguiria superar os momentos difíceis; mas não aconteceu como previsto, e a dor não passava nunca. A partir de determinado momento, passou a "usar as pausas" – sentar, deixar que a dor viesse, o atingisse, e passasse. Pouco a pouco reestruturou sua vida, entendendo melhor as razões da separação, e hoje, sua ex-mulher trabalha no Omega Institute – porque foi capaz de enfrentar a dor, e não apenas ocultá-la por detrás de muitas tarefas.

4) Lidar com as experiências usando mais profundidade: um estudo sobre os frequentadores do Zoológico Nacional de Washington revelou que o tempo médio que as pessoas passam olhando qualquer exposição de animais não ultrapassa dez segundos. Por que ir ao zoológico, então? Melhor folhear um livro ilustrado, não é verdade? As pessoas reclamam que os hipopótamos sempre estão submersos; na verdade, a média de submersão vai de 90 segundos a um máximo de cinco minutos – entretanto, a pressa de ir adiante não deixa o visitante aproveitar o motivo da visita.

5) Saber quando refletir ou agir: uma paciente de Stephan, com problemas de obesidade, disse que estava disposta a a fazer qualquer coisa para curar-se. Ele sugeriu que, sempre que tivesse vontade de comer, observasse o sentimento, e

não agisse. “Mas eu sinto fome!” respondeu ela. “Exatamente. Se conseguir conviver com seu sentimento, observar a fome, deixá-la vir com toda a sua intensidade, sofrer eventualmente – mas não agir – em breve conseguirá atenuar a ansiedade, e saberá ser dona de sua vontade, e não escrava de seus impulsos.

6) Não permanecer passivo diante de emoções negativas: quando nos sentamos em um sofá, ligamos a televisão (que na verdade, é uma maneira de “desligar-se” do mundo). Ou então ficamos extremamente ansiosos, achamos que estamos perdendo tempo, que precisamos telefonar para alguém, fazer ginástica, arrumar a casa. Por que? Porque se ficarmos quietos, toda a onda de emoções reprimidas irá nos atacar, nos deprimir, nos deixar tristes ou culpados. Quanto mais nos “ocupamos”, mas estas emoções se acumulam, até que um dia corremos o risco de vê-las explodir sem controle.

Sim, todos nós temos nossos problemas, que precisam ser encarados – por que não fazer isso hoje? Parar. Pensar. Eventualmente sofrer um pouco. Mas no final, entender quem somos, o que sentimos, o que estamos fazendo aqui, neste momento – ao invés de querer ficar determinando a Agenda da Vida.

O guerreiro da luz e a renúncia

1) Renunciando ao que tem

A estratégia é de Mahatma Gandhi. O guerreiro da luz a escuta com respeito, e não se deixa confundir por pessoas que, incapazes de chegar a qualquer resultado, vivem pregando a renúncia:

“Em qualquer atividade, é preciso saber o que se deve esperar, os meios de alcançar o objetivo, e a capacidade que temos para a tarefa proposta.”

“Só pode dizer que renunciou aos frutos aquele que, estando assim equipado, não sente qualquer desejo pelos resultados da conquista, e permanece absorvido no combate.

“Pode-se renunciar ao fruto, mas esta renúncia não significa indiferença ao resultado”.

2) Renunciando à vingança

O guerreiro da luz tem a espada em suas mãos. É ele quem decide o que vai fazer, e o que não fará em circunstância nenhuma. Há momentos em que a vida o conduz para uma crise: ele é forçado a separar-se de coisas que sempre amou.

Então o guerreiro reflete. Verifica se está cumprindo a vontade de Deus, ou se age por egoísmo. Caso a separação esteja mesmo no seu caminho, ele aceita sem reclamações.

Se, entretanto, tal separação for provocada pela perversidade alheia, ele é implacável em sua resposta.

O guerreiro possui a arte do golpe, e a arte do perdão. Sabe usar as duas com a mesma habilidade.

3) Renunciando à provocação

O lutador experiente aguenta insultos; conhece a força do seu punho, a habilidade de seus golpes. Diante do oponente despreparado, ele apenas contempla, e mostra a força do seu olhar. Vence sem precisar trazer a luta para o plano físico.

A medida que o guerreiro aprende com seu mestre espiritual, a luz da fé também brilha em seus olhos, e ele não precisa provar nada para ninguém. Não

importa os argumentos agressivos do adversário - dizendo que Deus é superstição, que milagres são truques, que acreditar em anjos é fugir da realidade.

Assim como o lutador, o guerreiro da luz conhece sua imensa força; e jamais luta com quem não merece a honra do combate.

4) Renunciando ao tempo

O guerreiro da luz escuta Lao Tzu, quando ele diz que devemos nos desligar da ideia de dias e horas, e prestar cada vez mais atenção ao minuto.

Só assim, ele consegue resolver certos problemas antes que eles aconteçam. Prestando atenção nas pequenas coisas, consegue se resguardar das grandes calamidades.

Mas pensar nas pequenas coisas, não significa pensar pequeno. O guerreiro sabe que um grande sonho é composto de muitas coisas diferentes, assim como a luz do sol é a soma de seus milhões de raios.

5) Renunciando ao conforto

O guerreiro da luz contempla as duas colunas que estão ao lado da porta que pretende abrir. Uma se chama Medo, outra se chama Desejo.

O guerreiro olha para a coluna do Medo, e ali está escrito: “você vai entrar num mundo desconhecido e perigoso, onde tudo que aprendeu até agora não servirá para nada.”

O guerreiro olha para a coluna do Desejo, e ali está escrito: “voce vai sair de um mundo conhecido, onde estão guardadas as coisas que sempre quis, e pelas quais lutou tanto.”

O guerreiro sorri, porque não existe nada que o assuste, e nada que o prenda. Com a segurança de quem sabe o que quer, ele abre a porta.

Carlos Castañeda e a linhagem sagrada

(Seleção de textos de Carlos Castañeda, 1925-1998)

1) O comportamento: um homem deve ir em busca da sabedoria da mesma maneira que um soldado vai para a guerra: com medo, com respeito, e com total segurança. Deve agir como se soubesse onde está indo, embora na realidade não tenha a menor idéia do que irá encontrar; o que importa é que ele está percorrendo o caminho que escolheu.

2) Nada a perder: um guerreiro considera-se já morto. Como não tem nada a perder, ele segue adiante com alma e com calma. O medo já não consegue tirar sua energia, e ele consegue aplicá-la para viver cada momento com toda a intensidade possível. O guerreiro tem certeza que todas as ferramentas para enfrentar as futuras dificuldades estão em suas mãos, e é o uso destas ferramentas, também chamado de “experiência”, que o permitirá superar os obstáculos.

3) Agindo e conhecendo: um guerreiro sempre é um caçador. Ele calcula tudo, e age depois de refletir bem o que deve fazer. Ninguém consegue obrigá-lo a fazer coisas que não deseja. Ele vive porque age, e não porque pensa que age. Como sabe que está neste mundo apenas por um breve período de tempo, ele procura conhecer todas as maravilhas possíveis. Fala pouco, jamais se preocupa com o medo, e assume a responsabilidades de seus atos.

4) A morte como companheira: um guerreiro-caçador sabe que cada decisão pode ser sua última. A morte é sua companheira, sempre sentada do seu lado esquerdo, à distância de menos de um metro. Por isso, vai ao campo de batalha totalmente concentrado em sua vida, sabendo que a maior parte das pessoas está passando de uma ação para a outra sem pensar muito.

5) Os caminhos são iguais: todos os caminhos são iguais, e levam a lugar nenhum. Portanto, o guerreiro escolhe um caminho que tenha vida própria, e a partir do momento em que começa a percorrê-lo, ele se alegra, se transforma no próprio caminho. Sua decisão de continuar nele depende apenas da alegria, e não da sua ambição ou do seu medo. Portanto, sempre antes de agir, ele pergunta a si mesmo: “Este caminho tem um coração?”

6) A opinião dos outros: um guerreiro não gasta seu precioso tempo pensando na opinião dos outros. Conhece pessoas que acham que são importantes, e por causa disso também são gordas, arrogantes, e sem flexibilidade. Para um

guerreiro, a arte do combate deve ser combinada com leveza, ausência de tensão e de ambição. Um guerreiro é gentil com os outros porque, sobretudo, é gentil consigo mesmo.

7) A intenção: a intenção de um homem não é um pensamento, ou um objeto, ou um desejo – mas aquilo que o faz seguir adiante mesmo quando todo mundo diz que será derrotado, ou que o que escolheu não faz o menor sentido. Portanto, ter uma intenção clara ajuda o guerreiro a ser invulnerável, a agir como um feiticeiro, que é capaz de atravessar paredes, e atingir o infinito.

8) A escolha do seu caminho: nada neste mundo é dado de presente; as lições mais importantes são sempre aprendidas com muito esforço e dificuldade. Tendo isso em conta, o guerreiro-caçador jamais se desespera, se desgasta, ou perde seu tempo culpando os outros, porque sabe que em cada gesto seu está a responsabilidade de suas escolhas. Um guerreiro não pode reclamar ou arrepender-se: sua vida é uma luta constante, e os desafios não são bons ou ruins – são apenas desafios.

Manual para ser aceito na sociedade como uma pessoa normal

1) aceitar qualquer coisa que nos faça esquecer nossa verdadeira identidade e nossos sonhos, e nos faça apenas trabalhar para produzir e reproduzir.

2) aceitar que é possível ter regras para uma guerra (Convenção de Genebra).

3) gastar anos fazendo uma universidade, para depois não conseguir trabalho.

4) trabalhar de nove da manhã as cinco da tarde em algo que não dá o menor prazer, desde que em 30 anos a pessoa consiga aposentar-se.

5) Aposentar-se, descobrir que já não tem mais energia para desfrutar a vida, e morrer em poucos anos, de tédio.

6) Uso de botox.

7) Procurar ser bem-sucedido financei-ramente, ao invés de buscar a felicidade.

8) Ridicularizar quem busca a felicidade ao invés do dinheiro, chamando-o de “pessoa sem ambição”.

9) Comparar objetos como carros, casas, roupas, e definir a vida em função destas comparações, ao invés de tentar realmente saber a verdadeira razão de estar vivo.

10) Não conversar com estranhos.

11) Sempre achar que os pais estão certos.

12) Casar, ter filhos, continuar juntos mesmo que o amor tenha acabado, alegando que é para o bem da criança (que parece não estar assistindo as constantes brigas).

12ª) Criticar todo mundo que tenta ser diferente.

14) Acordar com um despertador histérico ao lado da cama.

15) Acreditar em absolutamente tudo que está impresso.

16) Usar um pedaço de pano colorido amarrado no pescoço, sem qualquer função aparente, mas que atende pelo pomposo nome de “gravata”.

17) Nunca ser direto nas perguntas, mesmo que a outra pessoa entenda o que se

está querendo saber.

18) Manter um sorriso nos lábios quando se está morrendo de vontade de chorar. E ter piedade de todos os que demonstram seus próprios sentimentos.

19) Achar que arte vale uma fortuna, ou que não vale absolutamente nada.

20) Sempre desprezar aquilo que foi conseguido com facilidade, porque não houve o “sacrifício necessário”, e portanto não deve ter as qualidades requeridas.

21) Seguir a moda, mesmo que tudo pareça ridícula e desconfortável.

22) Estar convencido que toda pessoa famosa tem toneladas de dinheiro acumulado.

23) Investir muito na beleza exterior, e se preocupar pouco com a beleza interior.

24) Usar todos os meios possíveis para mostrar que, embora seja uma pessoa normal, está infinitamente acima dos outros seres humanos.

25) Em um meio de transporte público, jamais olhar diretamente nos olhos de uma pessoa, caso contrário isso pode ser interpretado como um sinal de sedução.

26) Quando entrar no elevador, manter o corpo voltado para a porta de saída, e fingir que é a única pessoa lá dentro, por mais lotado que esteja.

27) Jamais rir alto em um restaurante, por melhor que seja a história.

28) No Hemisfério Norte, usar sempre a roupa combinando com a estação do ano; braços de fora na primavera (por mais frio que esteja) e casaco de lã no outono (por mais quente que esteja).

29) No Hemisfério Sul, encher a árvore de Natal de algodão, mesmo que o inverno nada tenha a ver com o nascimento de Cristo.

30) À medida que for ficando mais velho, achar-se dono de toda a sabedoria do mundo, embora nem sempre tenha vivido o suficiente para saber o que está errado.

31) Ir a um chá de caridade e achar que com isso já colaborou o suficiente para acabar desigualdades sociais do mundo.

32) Comer três vezes por dia, mesmo sem fome.

33) Acreditar que os outros sempre são melhores em tudo: são mais bonitos, mais capazes, mais ricos, mais inteligentes. É muito arriscado aventurar-se além dos próprios limites, melhor não fazer nada.

34) Usar o carro como uma maneira de sentir-se poderoso e dominar o mundo.

35) Dizer impropérios no trânsito.

36) Achar que tudo que seu filho faz de errado é culpa das companhias que ele escolheu.

37) Casar-se com a primeira pessoa que lhe oferecer uma posição social. O amor pode esperar.

38) Dizer sempre “eu tentei”, mesmo que não tenha tentado absolutamente nada.

39) Deixar para viver as coisas mais interessantes da vida quando já não tiver mais forças para tal.

40) Evitar a depressão com doses diárias e maciças de programas de TV.

41) Acreditar que é possível estar seguro de tudo que conquistou.

42) Achar que mulheres não gostam de futebol, e que homens não gostam de decoração.

43) Culpar o governo por tudo de ruim que acontece.

44) Estar convencido de que ser uma pessoa boa, decente, respeitosa, significa que os outros vão pensar que é fraco, vulnerável, e facilmente manipulável.

45) Estar igualmente convencido que a agressividade e a descortesia no trato com os outros é são sinônimos de uma personalidade poderosa.

46) Ter medo de fibroscopia (homens) e parto (mulheres).

47) Finalmente: achar que a sua religião é a única dona da verdade absoluta, e que todos os outros seres humanos neste imenso planeta que acreditam em qualquer outra manifestação de Deus estão condenados ao fogo do inferno.

Manual para subir montanhas

1) Escolha a montanha que deseja subir: não se deixe levar pelos comentários de outros, dizendo “aquela é mais bonita”, ou “esta é mais fácil”. Você irá gastar muita energia e muito entusiasmo para atingir seu objetivo, portanto é o único responsável, e deve ter certeza do que está fazendo.

2) Saiba como chegar diante dela: muitas vezes, a montanha é vista de longe – bela, interessante, cheia de desafios. Mas quando tentamos nos aproximar, o que acontece? As estradas a circundam, existem florestas entre você e e seu objetivo, o que aparece claro no mapa é difícil na vida real. Portanto, tente todos os caminhos, as trilhas, até que um dia você está em frente ao topo que pretende atingir.

3) Aprenda com quem já caminhou por ali: por mais que você se julgue único, sempre alguém teve o mesmo sonho antes, e terminou deixando marcas que podem facilitar a caminhada; lugares onde colocar a corda, picadas, galhos quebrados para facilitar a marcha. A caminhada é sua, a responsabilidade também, mas não se esqueça que a experiência alheia ajuda muito.

4) Os perigos, vistos de perto, são contornáveis: quando você começa a subir a montanha dos seus sonhos, preste atenção ao redor. Há despenhadeiros, claro. Há fendas quase imperceptíveis. Há pedras tão polidas pelas tempestades, que se tornam escorregadias como gelo. Mas se você souber onde está colocando cada pé, irá notar as armadilhas, e saberá contorná-las.

5) A paisagem muda, portanto aproveite: claro que é preciso ter um objetivo em mente – chegar ao alto. Mas à medida que se vai subindo, mais coisas podem ser vistas, e não custa nada parar de vez em quanto e desfrutar um pouco o panorama ao redor. A cada metro conquistado, você pode ver um pouco mais longe, e aproveite isso para descobrir coisas que ainda não tinha percebido.

6) Respeite seu corpo: só consegue subir uma montanha quem dá ao corpo a atenção que ele merece. Você tem todo o tempo que a vida lhe dá, portanto caminhe sem exigir o que não pode ser dado. Se andar depressa demais, ficará cansado e desistirá no meio. Se andar muito devagar, a noite poderá descer e você estará perdido. Aproveite a paisagem, desfrute a água fresca dos mananciais e das frutas que a natureza generosamente lhe dá, mas continue andando.

7) Respeite sua alma: não fique repetindo o tempo todo “eu vou conseguir”. Sua alma já sabe isso, o que ela precisa é usar a longa caminhada para poder crescer, estender-se pelo horizonte e atingir o céu. Uma obsessão não ajuda em nada a busca do seu objetivo, e termina por tirar o prazer da escalada. Mas, atenção: tampouco fique repetindo “é mais difícil do que eu pensava”, porque isso o fará perder a força interior.

8) Prepare-se para caminhar um quilômetro a mais: o percurso até o topo da montanha é sempre maior do que o que você está pensando. Não se engane, há de chegar o momento em que o que parecia perto ainda está muito longe. Mas como você se dispôs a ir além, isso não chega a ser um problema.

9) Alegre-se quando chegar ao cume: chore, bata palmas, grite aos quatro cantos que conseguiu, deixe que o vento lá em cima (porque lá em cima está sempre ventando) purifique sua mente, refresque seus pés suados e cansados, abra seus olhos, limpe a poeira do seu coração. Que bom, o que antes era apenas um sonho, uma visão distante, agora é parte da sua vida, você conseguiu.

10) Faça uma promessa: aproveite que você descobriu uma força que nem sequer conhecia, e diga para si mesmo que a partir de agora irá usá-la pelo resto de seus dias. De preferência, prometa também descobrir outra montanha, e partir para uma nova aventura.

11) Conte sua história: sim, conte sua história. Dê seu exemplo. Diga a todos que é possível, e outras pessoas então sentirão coragem para enfrentar suas próprias montanhas.